Marie-Louise PIERSON

Renaître après la dépression

ISBN : 978-2-212-53944-8
EYROLLES

Chapitre 1

Être ou n'être pas, voilà la question

« Que voulez-vous, je ne peux pas naître »

« To be or not to be, that's the question. »[1]

SHAKESPEARE, *Hamlet*.

« Que voulez-vous, je ne peux pas naître. »

Samuel BECKETT

Éloge de la dépression

Ce que je défends dans ce livre peut sembler paradoxal, mais je le vérifie chaque jour : *la dépression est une seconde chance de bonheur* dans la vie. Je prends le mot « chance » comme une nouvelle donne, une possibilité d'infléchir sa vie dans le sens de

1. On me pardonnera la traduction toute personnelle de cette phrase de Shakespeare, qui introduit dans le texte initial (sans ponctuation) une simple virgule qui met en lumière le sens fort de l'interrogation d'Hamlet.

son désir, la première étant celle qui régit les hasards de notre naissance. Personne ne peut agir sur les hasards de la naissance, mais chacun peut, pas à pas et à la faveur d'une crise, infléchir sa vie.

Naître biologiquement n'est pas forcément venir au monde, ni exister à sa propre vie. À la naissance, une carte d'identité vient nous confirmer qu'il y a une place à notre nom dans l'humanité. Pourtant, notre *identité personnelle* n'est pas forcément issue du désir de nos deux parents, de notre nom patrimonial, et de la préhistoire familiale. Elle reste à construire avec notre *désir* personnel.

Pour quelle(s) raison(s) ce processus de construction de soi est-il parfois interrompu, suspendu, éteint ?

Pour quelle(s) raison(s) ce travail n'est-il parfois jamais entrepris ?

Pour quelle(s) raison(s) l'être se met-il parfois hors de la vie, dans une sorte de dévitalisation de ses fonctions psychiques et physiques, le maintenant dans la momification, l'hibernation, l'anesthésie, jusqu'à ce qu'éclate, à la faveur d'un incident de la vie, une dépression ?

Pour quelle(s) raison(s) certains ne saisissent-ils pas cette seconde chance de naître à soi-même ?

La vie, extraordinaire thérapeute

La vie est un extraordinaire thérapeute : nul ne peut échapper à son histoire. À la faveur d'un événement fortuit, elle nous fait entendre un signal d'alarme qui vient comme une fièvre nous signaler que ça ne va pas et qu'il faut aller y voir. Voir dans l'*Autrefois*.

« Beckett a souffert comme un damné et son œuvre n'est qu'une longue coulée de souffrance », écrit Charles Juliet. Samuel Beckett aurait eu 100 ans en avril 2006. Ce grand poète intemporel a des

mots extraordinaires pour décrire la souffrance qui l'a habitée, le poussant à écrire des textes inoubliables qui parlent à chacun de nous :

> *« Que voulez-vous, je ne peux pas naître (…) ils sont tous pareils, ils se laissent tous sauver, ils se laissent tous naître. »*

Il évoque un ressassement qui le pousse à écrire *du dedans,* « (…) conformément aux termes mal compris d'une damnation obscure ».

Nous ne nous étendrons pas ici sur les causes profondes de la haine de soi de Samuel Beckett. Elle a fait l'objet de nombreux essais. Elle est évidemment à chercher dans son enfance, et notamment dans la personnalité de ses parents qui ont divorcé tôt. Le père quitte son épouse qui demeure avec le petit Samuel. Un père bon vivant et qu'il adore, et May, une mère qui se veut exemplaire et qu'il ne peut aimer, car c'est aussi une femme impossible, insomniaque, qui alterne avec lui sévères raclées et démonstrations d'affection. On sent bien comme il fut déchiré entre celui qu'il faudrait tenir à distance (et pour lequel il déborde d'affection), et sa haine pour une mère qu'il devrait aimer.

Comme le souligne Charles Juliet, « Le sujet meurt avant d'atteindre le verbe (…) c'est chaque instant qui est le pire. » Cette manière d'être « claquemuré en lui-même, allant et venant à l'intérieur de sa prison »[1] fait l'essentiel du magnifique théâtre de Samuel Becket, où l'insondable et le tragique voisinent avec la cocasserie la plus loufoque.

La dépression déroute, car elle intervient en général dans un contexte où les raisons semblent absentes ou insuffisantes pour provoquer une telle souffrance. Car, et c'est là le second point que

1. Charles Juliet, « Le vertige et l'euphorie », article du *Monde*, 2 juin 2006.

j'entends défendre, les raisons rationnelles ne sont pas la cause profonde d'un écroulement dépressif. Elles n'en sont que le déclencheur.

Permettez-moi, à titre d'exemple, de rompre un instant la neutralité du psychanalyste et de retracer sous vos yeux, comme si je parlais d'une patiente, un épisode de ma propre vie qui m'a incitée à partager, dans ce livre, l'idée que la dépression n'est pas une malédiction ou une maladie dont il faut à tout prix se débarrasser, mais une expérience *maturante* qui est aussi une mise au monde.

Je me souviens comme si c'était hier. C'était un jour de février glacial et je marchais dans les rues du quartier Beaubourg, sous la pluie. La veille, le compagnon de seize années de mariage m'avait annoncé, sans autres préparatifs, qu'il entendait mettre fin à notre mariage, car il avait rencontré la femme de sa vie. Et ce n'était pas moi.

Je le vois encore, debout dans la cuisine, le visage blanc mais ferme. Le regard déjà changé. Il m'avait tendu un torchon humide pour le poser sur mon front quand, prise d'un étourdissement, j'avais perdu connaissance et m'étais retrouvée allongée sur le carrelage.

L'année qui précédait cet événement n'avait pas été plus tendre. Ma mère mourait sans prononcer aucune des paroles que j'attendais de sa bouche depuis toujours. C'était comme si j'avais passé ma vie à courir après elle pour qu'elle me reconnaisse. Notre amour profond, fait d'incompréhension passionnée et d'élan fusionnel, s'était terminé sur un appel téléphonique, quelques jours auparavant, alors que déjà elle s'égarait. J'avais l'impression de devoir la supprimer psychiquement pour sauver ma peau, alors qu'elle me quittait dans la réalité de la mort.

L'intrication de la mort symbolique et de la mort réelle d'une personne aimée est une chose atroce à vivre, car elle laisse une

confusion totale entre l'*Aujourd'hui*, l'*Ailleurs* et l'*Autrefois*. Le *réel* pur et dur, et la *réalité* psychique issue de l'histoire de la personne, n'ont rien à voir avec la réalité scientifique. Il résulte de ces amalgames une culpabilité terrible sur laquelle nous reviendrons dans ce livre.

Car la culpabilité est à la base de toute dépression. Pas assez fait, pas bien fait, pas fait comme il ou elle aurait voulu, pas conforme à ce qu'il aurait été bon de faire… sont quelques-unes des phrases qui hantent la culpabilité imaginaire, consciente ou inconsciente, des déprimés. Cette culpabilité n'est issue d'aucune mauvaise action. Elle apparaît lorsque la personne à été victime de maltraitances, d'un manque d'amour ou de relations toxiques avec ses parents ou son entourage. Ce coupable-là est un innocent qui s'ignore.

Oui, je me souviens. Au téléphone, j'avais demandé à une infirmière de prononcer mon prénom à l'oreille de ma mère et de lui dire que j'avais pris le train et que j'arrivais. Rien n'était assez beau pour elle. Je voulais qu'elle soit heureuse. Et je n'allais jamais assez loin dans l'expression de mon amour pour elle. Jamais assez loin dans le sacrifice de ma propre vie. Elle avait 92 ans, mais je voulais encore la sauver de la mort, quitte à lui donner ma vie.

À mon arrivée, ce même après-midi, elle avait tourné son regard vers moi et m'avait demandé, en désignant les murs du centre de Long Séjour où elle avait été transportée : « Dis-moi, comment est-ce qu'on meurt, ici ? » Que répondre aux questions essentielles des mourants ? Comment mettre fin à l'incessant babillage qui signe le langage de ceux qui vont vivre encore pour un temps dans la légèreté de l'être, et de l'inévitable mensonge social ? Devais-je mentir ? La rassurer ? Devais-je au contraire lui dire la vérité et acquiescer au sentiment de sa finitude proche, et risquer de l'effrayer ? Tout dans notre culture nous laisse dans l'ignorance des besoins de ceux qui partent. Nous avons effacé de nos vies la

vieillesse et la mort, et c'est une des raisons pour lesquelles notre culture tout entière se déprime.

Je réfléchissais, et le temps d'un éclair, je me souvins que dans le train qui m'amenait vers elle, j'avais parcouru un journal abandonné sur la banquette par un passager. Le couturier Christian Lacroix y répondait au questionnaire de Proust. À la question « Comment souhaitez-vous mourir ? », Christian Lacroix avait répondu simplement « calmement ». Reprenant cette réponse à mon compte, je me penchai tendrement vers ma mère et lui murmurai : « calmement ». « Ah, c'est bien, ça ! », soupira-t-elle, rassurée, avant de s'endormir dans mes bras.

J'hésitais, réduite aux conjectures approximatives et maudissant mon impuissance. J'avais voulu être la Superwoman de l'amour, ignorant qu'en endossant ce projet, je refaisais la même trajectoire que celle qu'avait faite, quarante ans plus tôt, ma propre mère. Chaque moment arraché au soin de son confort personnel était à bannir comme un manque d'amour pour l'Aimée. Chaque minute consacrée à mon plaisir, à mes projets, était comme lui enlever la vie.

Oui, je me souviens, la pluie me battait le visage et se mélangeait à mes larmes. La ville soudain paraissait tentaculaire et hostile, et moi toute petite là-dedans, accablée. Comme Alice au pays des merveilles, *j'avais complètement rétréci. En quelques heures, un nouveau-né affolé s'était logé dans mon cœur. J'étais orpheline, plus rien ne me tenait en vie. Ces deux absences avaient en un instant modifié tout mon environnement physique et psychique. Même l'espace s'était modifié, et tandis que je marchais pliée en deux sur une douleur terrible, avec la sensation qu'une main géante vêtue d'un gant de boxe me coupait le souffle après m'avoir frappé en plein cœur, je perdis littéralement l'équilibre. Plus rien ne me soutenait, pas même mon squelette, et je flottais avec écœurement dans*

un univers nauséeux sans centre ni fixation où m'accrocher. Ma mort, pensais-je, était imminente, car il était impossible de survivre à une telle douleur.

*C'était bien le pays d'*Alice au pays des merveilles *dans lequel j'allais pénétrer sans le savoir. Partagée entre l'horreur (personne n'aime avoir le sentiment de rétrécir, ne serait-ce que pour pénétrer dans une nouvelle maison), et l'émerveillement (un pays où les animaux parlent et où les chats sourient est un pays de transgression et de symboles), où des choses extraordinaires que l'on croyait impossibles peuvent exister, pour peu que l'on accepte de laisser de côté bon nombre de certitudes rationnelles pour entrer dans* sa *maison,* son *propre intérieur.*

On m'avait laissée tomber alors que je n'avais pas encore appris à marcher toute seule ! Je n'avais même pas de colonne vertébrale ! Et ce sentiment de chute était poignant. Je tombai sur le pavé mouillé de la rue en me tordant une cheville, et des mains jeunes et compatissantes me relevèrent. Curieusement, je ne pouvais plus me tenir debout, et il me semblait que le banal pavé parisien était rempli de trous noirs dans lesquels j'allais sombrer corps et biens. De temps en temps, le fantôme du bras de mon mari venait enlacer ma taille, m'amenant à me pencher légèrement de son côté, comme il le faisait au temps où nous cheminions de concert, nous félicitant que nos pas s'accordent si bien. Et j'avais l'impression que jamais je ne pourrais remarcher droite sans regretter, comme on regrette un membre amputé, sa présence forte et soutenante.

Je ne souhaite pas ici faire étalage de dolorisme. Nous avons tous notre lot d'épreuves et de deuils, et ils font partie de la vie. Nul besoin de s'alarmer exagérément de la tristesse, car elle est l'expression bien naturelle d'une perte. Et la perte, c'est la vie ! Il faut bien que nous vidions notre coupe pour la remplir à nouveau ! En temps normal, tout ceci aurait fait partie des événements que

partagent les humains et qui les rendent d'ailleurs plus humains, plus compatissants, plus ouverts aux autres. Plus prompts à partager justement cela, l'humaine présence de l'autre, pour en finir avec la solitude extrême. Lentement, le temps m'aurait permis de retrouver mon souffle et de me réorganiser autour de ces disparitions, jusqu'au retour du bonheur de vivre.*

Or, il n'en fut rien. Peu à peu, l'impression de tomber sans forces s'accentua. Le monde entier s'écroulait avec mon monde personnel. La fatigue immense envahit mes jours. Quelque chose se fissurait à l'intérieur, et je pensais à la fission de l'atome. Mon corps entier réagissait à une logique inconnue. Le cœur, stimulé absurdement par un souvenir, une odeur, une image interne ou externe, une parole, battait souvent la chamade dans un rythme affolant. Comme si une excitation interne insoutenable, qui ne portait pas de nom et qui était encore irreprésentable, allait le faire éclater.

Les trous noirs sous mes pas, les réveils à l'aube, couverte de sueur, le cœur qui bat la chamade puis l'impossibilité d'articuler une parole furent quotidiens. Mon univers se recouvrit ensuite d'une sorte de voile gris, ni bon ni mauvais, mais qui me plongeait littéralement hors du tumulte de la vie. Plus rien n'avait de saveur. J'avais peur du matin au soir. Je n'avais pas envie de mourir, simplement je n'avais plus envie de vivre et je continuais d'accumuler les gestes du quotidien sans aucun désir. D'ailleurs, le désir lui-même avait disparu de mon existence. C'était quelque chose de très physique, comme si on avait débranché une pile.

Parfois, la douleur était tellement forte que je m'étonnais de ne pas mourir foudroyée. Finalement, cela aurait été la chose la plus naturelle : mourir instantanément et sans le savoir. Mais il vivait, *me disais-je, en pensant à ce corps qui savait mieux que moi ce qu'il devait faire et qui s'accrochait à la vie. Je l'encourageais d'une pensée et, au prix d'efforts gigantesques, je continuais à me nourrir,*

à parler, à marcher, et le travail était le seul moment où la douleur disparaissait un peu. J'abusais de cet antidépresseur naturel.

Les mois passèrent, les printemps fleurirent et se fanèrent sans que l'univers gris ne s'éclaircisse. Il fallait bien me l'avouer, j'étais en dépression.

Accueillir sa dépression

Faudrait-il écrire ici que « je rentrais » en dépression, comme on dirait « entrer » dans les ordres, tant est forte ma conviction qu'il est souhaitable que la personne qui désire « en sortir » accepte dans un premier temps d'y « entrer » ?

Oui, contrairement à l'opinion répandue, l'attitude la plus saine n'est pas de combattre sa dépression, mais de l'accepter comme porteuse de potentialités pour soi-même, pour peu que l'on accepte de remettre en question son regard sur soi-même. Accueillir sa dépression est le premier geste à faire pour soi-même.

Ferenszci, grand ami de Freud et initiateur des psychothérapies analytiques, plus « élastiques » dans leurs applications, y voyait une tentative de l'être, à l'image des saisons, de se mettre en état de « glaciation », de repos momentané, pour ne pas mourir sous l'impact trop intense de traumatismes inconscients.

Cette proposition vous choquera sans doute tant l'image guerrière d'un « battant » invincible, qui maîtrise ses émotions de manière immuable, empoisonne notre culture, mais la dépression est une protection qui empêche l'être intérieur de mourir en ralentissant ses fonctions, le temps qu'il donne sens à ce qui lui arrive.

Inutile de dire que presser le mouvement ou inviter la personne à faire plus vite pour moins souffrir est une grave erreur, que font encore certains psychothérapeutes.

Sans parler de l'entourage qui souhaite sincèrement le retour de la bonne humeur et qui n'y va pas de main morte en pieux conseils.

Patience et longueur de temps sont absolument nécessaires au déprimé. Il y a un chemin à faire, pas à pas, pour traverser la forêt obscure dont parlait déjà le poète Dante, comme apparaissant immuablement à mi-chemin de la vie.

Pensez à *Alice au pays des merveilles* ! Croyez-vous vraiment qu'elle est prête, en suivant le lapin (l'enfance), à découvrir les merveilles qui vont lui apparaître si elle n'accepte pas le chemin *initiatique* : revenir dans l'enfance, perdre le sens commun pour donner un sens personnel aux événements, transgresser, cesser d'être la gentille Alice, faire face à la terrible reine, apprendre à lui dire « non » ? Alice va d'étonnement en étonnement. C'est définitivement la fin de l'enfance et de la toute-puissance que la gentille Alice traverse, accompagnée par les interlocuteurs de son enfance.

Il s'agit bien de prendre conscience de son mal-être et de son désespoir en allant le dire à qui peut l'entendre : le psychanalyste. Il faut également avoir conscience que la dépression n'est pas un ennemi à combattre, mais un *passage* à accueillir, une *étape initiatique* porteuse d'une naissance* à soi-même. Celui ou celle que l'on a jamais osé être.

Petite déprime ou grosse dépression ?

Mais comment différencier, direz-vous, la déprime inévitable qui suit un événement désagréable – la dépressivité* – de la vraie dépression ?

Trois éléments caractérisent la dépression : la perte de l'élan vital, l'humeur noire durable et la très grande souffrance morale.

La perte de l'élan vital : c'est la libido* – au sens le plus vaste du terme, la pulsion de vie* – qui disparaît totalement. Une fatigue intense et durable s'installe, la personne n'a plus envie de rien. Le

sommeil est perturbé avec des réveils brutaux et très matinaux ou, au contraire, on a envie de dormir en permanence avec un désir de se terrer sous la couette, loin du monde. On ne veut plus se lever le matin. Il y a une diminution générale de l'appétit de vivre avec une baisse du désir sexuel et de l'activité mentale. On ne tente plus rien, on n'ose plus rien ; l'énergie est totalement absente.

L'humeur noire durable : le regard sur la vie est tragique, la vision est pessimiste. La négativité imprègne toute chose. Mais c'est surtout l'aspect morne, maussade, sans couleur qui imbibe la totalité de l'existence. Parfois, cet aspect est tellement redouté – et « interdit » par nos sociétés – qu'il est remplacé par une agitation (dans l'action, le sport, les conduites addictives qui amènent des sensations fortes) destinée à dissimuler un pénible sentiment d'*inexistence*, notamment chez les femmes. Tout l'impact est mis sur l'apparence chez ces petites poupées Barbie désespérées qui affichent un sourire perpétuel et peuplent les sitcoms télévisuels. L'anorexie, la boulimie, ainsi que d'autres comportements compulsifs (achats, chirurgie esthétique) sont l'indication d'une dépression et d'une souffrance qui se nient.

La très grande souffrance morale : la culpabilité et la sensation de mort sont les sentiments qui habitent la personne en dépression. La personne déprimée est en grande souffrance parce que parfaitement consciente de son état et dans le dénigrement de soi-même. Son estime de soi est au plus bas. Elle a le sentiment d'avoir tout raté, à commencer par sa vie, et ne voit pas comment et par quel miracle modifier cela. L'angoisse est forte, surtout au petit matin, accompagnée d'un sentiment d'urgence lui-même accompagné d'un sentiment aigu d'être dans une impasse et de n'avoir aucune possibilité d'en sortir. La personne se sent bloquée sur place dans un lieu de l'être absolument invivable. Elle est désespérée de peser à son entourage et de causer problème. Elle s'accuse de tous les maux du monde et tout lui semble sans espoir.

La dépression effraie d'autant plus que sa cause n'apparaît pas visiblement. On craint la folie puisqu'il y a une perte importante des repères. Elle déconcerte le monde médical qui accumule, sans résultats notables, les examens et les explorations physiologiques.

La dépression vient de l'*Ailleurs* et de l'*Autrefois*

La thèse que je défends ici est la suivante : contrairement à ce qu'écrit l'écrivain William Styron « jamais je ne saurais ce qui a causé ma dépression, de même que jamais personne ne le saura en ce qui concerne la sienne », on peut détecter les causes d'une dépression.

Il y a toujours une cause profonde à la dépression, et cette cause, pour peu qu'on la recherche de la bonne manière, peut être dévoilée et surmontée, voire guérie.

Et cette cause n'est pas dans l'*Aujourd'hui* mais dans l'*Ailleurs* (la vie psychique, l'inconscient) et l'*Autrefois*, qui est l'histoire même de la personne. Parfois même sa-préhistoire, c'est-à-dire celle des générations passées, parents, grands-parents, oncles, tantes, frères ou sœurs.

J'affirme que tout ce qui advient de déplaisant à un être humain dans sa vie psychique est le résultat de la méconnaissance de son histoire et de celle de ses parents.

Non seulement la dépression n'est pas due à l'événement récent qui la déclenche, mais ses causes dans l'*Autrefois* et l'*Ailleurs* de la vie psychique sont sans commune mesure avec les conséquences. Un détail insignifiant, un malentendu, un mensonge qui aurait été anodin pour quelqu'un d'autre peut entraîner un écroulement beaucoup plus tard. Parfois même deux ou trois générations plus tard.

Dans le cas de William Styron, l'abus d'alcool et la prise de médicaments sont sans doute les déclencheurs. Mais il faut lire

l'admirable et terrifiant récit de la mort de sa mère pour comprendre enfin ce qu'a eu d'intolérable une telle douleur chez l'enfant qu'il était. Intolérable qu'il n'a d'ailleurs cessé d'évoquer dans ses différents récits, et qui a sans doute laissé de graves traces inconscientes dans sa vie psychique. Traces qu'il n'a cessé de nier. Il l'écrit d'ailleurs dans l'ouvrage *Un matin de Virginie* :

> *« Chacun de nous invente ses propres moyens pour échapper à l'intolérable. Parfois, à force de fantasmes, nous parvenons à en nier l'existence. »*[1]

C'est bien l'œuvre du refoulement* qui est décrite là. Car on ne peut pas donner sens à quelque chose qu'on ignore. Parce qu'on ne vous l'a pas dit, on vous l'a caché, parce qu'on vous a menti ou parce que la conscience de cet événement est tellement douloureuse qu'on a préféré, inconsciemment, la refouler dans l'inconscient pour ne pas être détruit.

Je pense à une jeune fille que ses parents ont amenée en consultation parce qu'elle s'évanouissait sans cesse. Et qui m'a avoué ne pas supporter l'idée du divorce de ses parents. Les évanouissements ont cessé du jour au lendemain, lorsque j'ai émis l'hypothèse qu'elle préférait s'évanouir que de souffrir.

Quatre grands axes seront explorés dans ce livre, qui vous permettront de mieux comprendre la dépression et de mieux soutenir ceux de vos proches qui en sont atteints :

- la dépression est un événement naturel de la vie ;
- la dépression est une seconde chance de naître à soi-même ;
- la dépression immobilise l'être dans son évolution jusqu'à ce que la cause profonde soit débusquée et parlée ;
- on sort de sa dépression beaucoup mieux qu'avant.

1. William Styron, *Un matin de Virginie, Trois histoires de jeunesse*, Gallimard, 1996.

La dépression, un événement naturel de la vie, est comme une fièvre qui viendrait signaler qu'une partie de notre histoire est souffrante et que pour continuer notre route dans la vie, il faut s'en occuper attentivement. Elle peut arriver à n'importe qui et n'est nullement l'apanage des enfances difficiles. Elle n'est pas une maladie physique à soigner avec vigueur par des médicaments – bien que ceux-ci soient parfois passagèrement nécessaires –, mais un *processus de maturation*, une sorte de guérison* du cœur à travers des changements et des transformations devenus inévitables autant que nécessaires à un certain moment de la vie.

La dépression est une seconde chance dans la vie, car elle permet à une personnalité qui se construit de travers, avec toutes les conséquences que cela peut avoir pour sa vie, de devenir enfin soi. Celui ou celle qu'il (elle) n'avait jamais osé être. Certaines dépressions apparaissent en même temps que certaines maladies physiques, mais dans la majorité des cas, les sources profondes de la dépression résident dans notre enfance. Les médicaments, s'ils apaisent momentanément la souffrance, ne permettent pas à la personne de revenir sur son histoire et d'effectuer l'indispensable travail de *mise en sens*. Puis d'en tirer parti pour effectuer l'évolution nécessaire dans son *Aujourd'hui*.

La dépression immobilise l'être dans son évolution, hors du temps conscient, et dans l'*Ailleurs* de l'inconscient, si un travail psychanalytique n'est pas entamé pour chercher sa cause profonde. C'est-à-dire dans ce qui a été vécu autrefois et qui est aujourd'hui oublié, refoulé, inconscient. À un moment donné, un événement sert de déclencheur, et *Aujourd'hui* appuie sur *Hier* et *Ailleurs*, causant une souffrance intolérable.

Psychanalyser, c'est pénétrer bien accompagné dans ce « disque dur » de l'inconscient et établir des connections entre l'*Aujourd'hui*, l'*Ailleurs*, l'*Autrefois*, pour relier en elles des représentations qui vont donner forme à une *conscience* : « Comprendre fait un

bien fou ! », dit une patiente, découvrant « qu'elle n'était pas folle » et que ses pressentiments étaient justes : elle avait bien été adoptée.

On sort d'une dépression beaucoup mieux qu'avant. Mais nul ne peut « sortir » de sa dépression s'il n'a consenti à y « entrer ». Parfois, des évolutions spectaculaires ont lieu comme autant de *métamorphoses* : un travail alimentaire disparaît au profit d'une passion que l'on n'avait jamais abordée de crainte d'échouer. Un mariage chancelant prend une profondeur relationnelle nouvelle. Une énergie irrigue les jours et la vie sexuelle d'un couple. Tout simplement, la plupart du temps on se retrouve plus adulte, plus humain, plus apte à s'aimer soi-même, à se préférer, à se pardonner. À créer.

Nos émotions ont toujours une raison[1], et il convient absolument de la chercher même si elle n'est pas apparente ou accessible à la conscience. Surtout quand ces émotions sont négatives (colère, rage, peur, etc.). Pour cela, il faut revenir en arrière pour comprendre ce qui a fait si mal *Hier* et qu'un événement d'*Aujourd'hui* vient raviver. On comprend mieux que la volonté n'a rien à faire dans ce processus : il ne s'agit nullement de *ne pas vouloir* poursuivre et revenir dans la vie ; c'est juste que la personne ne le *peut pas*. Elle est immobilisée dans son parcours et comme attachée à un événement passé qui lui est inconnu. C'est pour cette raison que l'on a souvent associé, à tort, la dépression à la maladie mentale. Ce qu'elle n'est pas.

Elle est un événement transitoire de la vie qui paraît absurde et fou puisqu'on ne discerne pas la raison de son apparition. Cette raison existe pourtant. Et c'est en cela même que la dépression se différencie du simple chagrin ou de la souffrance ordinaire que la vie parfois ne ménage pas.

---

1. Marie-Louise Pierson, *L'Intelligence Relationnelle*, Éditions d'Organisation, 2003.

Dans certains cas, l'événement pénible – deuil, perte d'emploi, départ des enfants, divorce – est vécu dans la souffrance ordinaire et, peu à peu, avec le temps, les choses rentrent dans l'ordre.

Dans d'autres cas, cet événement pénible vient raviver une souffrance ancienne éprouvée dans l'enfance, enkystée*, encryptée, disent certains psychanalystes, mal ou pas cicatrisée, toujours oubliée ou refoulée, et l'être est terrassé d'une manière incompréhensible pour lui, ce qui ravive encore sa peur et sa souffrance. Son entourage ne lésine pas sur les pieux conseils de type « Secoue-toi » ou « Prends sur toi », alors que la personne se vit dans une terreur et un manque de vitalité absolue. Elle ne peut pas faire mieux, même si elle le souhaite de toutes ses forces. L'ombre de la folie plane sur des émotions incohérentes que l'on ne parvient plus à *relier* à leur cause. Et cette peur de la folie accroît encore la peur, qui devient rapidement *la peur de la peur*.

Les mots pour *se* dire : le *parlêtre*

Cette peur, je l'ai un jour exprimée à une femme qui m'attendait en silence, les mains posées sur ses genoux, immobile. Ma première psychanalyste. Je déversai tout en vrac et elle me laissa faire. Elle me laissa sangloter ainsi pendant de longues semaines, puis sans mot dire, elle écoutait. Elle n'avait pas peur de ma peur, elle était là, elle comprenait. Que de tels lieux d'écoute existent est à l'honneur de notre culture.

C'est ainsi que commença ma rencontre émerveillée avec la psychanalyse. L'accompagnement, pas à pas, de la redécouverte de ce que le bébé, la petite-fille, puis la jeune fille, et enfin la jeune femme, avaient vécu et souffert dans son Ailleurs *et dans son* Autrefois.

Le psychanalyste Jacques Lacan, évoquant le travail de mise au monde effectué par les mots, l'avait nommé le « parlêtre* ».

Répétons-le, ce n'est ni le licenciement, ni la perte de l'être aimé, ni l'échec sentimental qui sont la cause profonde de la dépression. Ils agissent simplement comme élément déclencheur. L'origine profonde de la dépression est toujours dans l'histoire personnelle de chacun et dans les péripéties de l'enfance. Elle réside souvent dans les mensonges racontés à un enfant, dans les épreuves vécues, dans les mauvais traitements dont il a été victime, dans les secrets de famille qui ont marqué sa destinée, dans les manques auxquels il n'a pu faire face, dans le soutien qui lui a manqué. Mais aussi dans les *fidélités cachées* qu'il entretiendra pour ne pas trahir les siens, dans les illusions qu'il refuse de quitter, dans les maltraitances subies en son âme innocente et qu'il risque de perpétrer à son tour comme les seuls témoignages d'amour qu'il a connus.

Car la dépression prend racine sur une culpabilité ancienne inconsciente vécue autrefois par l'*enfant intérieur* lors d'événements familiaux qui l'ont amené à être la petite victime innocente et maltraitée des événements. Divorces, dépression d'un parent, abus sexuels, mais aussi abus d'autorité, humiliation, manque d'amour, rejet… sont autant de blessures qui amputent l'amour et le soutien dont l'enfant a eu tellement besoin.

L'enfant assistant à la souffrance de ses parents se taira pour ne pas gêner et accroître le poids qui pèse sur eux. Mais il deviendra vite un coupable potentiel, convaincu qu'il est la cause de la souffrance de ses parents, avant de se transformer en petit buvard à angoisse. Oui, l'enfant est un papier buvard. Toute son énergie, au lieu d'être investie dans sa croissance personnelle, consistera à *absorber* l'angoisse autour de lui et à tenter de résoudre les problèmes de ses parents. Il prendra ainsi l'habitude de ne pas se préférer et fera passer les demandes des autres en priorité. Et comme il n'arrivera pas à arranger les choses, son estime de soi sera atteinte et il entrera dans une logique compliquée d'expiation qui engendrera une sévérité excessive à l'égard de sa propre vie.

Il risque alors de s'interdire le bonheur en faisant échouer ses projets. Ceci s'ajoutera à sa haine de soi qui elle-même engendrera de la dépressivité. On voit bien comment le cercle vicieux se met en place.

Le retour du bonheur

Nous parlerons du bonheur, ce mot frelaté, à la fin de ce livre. Il demande certes un commentaire.

Pour ma part, deux fois je pensai arrêter mon analyse, me pensant guérie. J'allais bien depuis longtemps. Deux fois l'analyste m'en dissuada et – je m'en félicite aujourd'hui – je restai. Car c'est tout à la fin, à un moment très banal, alors que toutes les causes de ma dépression avaient été abondamment explorées, et notamment une estime de soi en berne et une culpabilité écrasante, que me revint en mémoire un détail, un humble petit détail de rien du tout, une broutille invisible à l'œil non exercé, qui avait eu une conséquence considérable sur ma vie affective, à travers une forme de culpabilité s'exprimant dans la haine de soi-même absolument terrifiante.

Sa voix tranquille, qui jamais n'insistait, me fit remarquer posément que j'allais passer sous silence, une fois encore, ce petit détail, et que cela m'arrangeait bien, car cela me permettait de continuer d'idéaliser mon père, l'être qui m'avait si mal traitée et laissée tomber (et les hommes que j'aimais après lui), sans me poser la question de son vrai *regard sur moi. Finalement, il m'avait non seulement abandonnée, mais il l'avait fait d'une manière telle que j'avais mille raisons de me croire incapable d'attirer et de conserver l'amour d'un homme. Je préférais être « coupable » de son départ plutôt que d'admettre la tiédeur de son amour pour moi. Son indifférence.*

Dire qu'avec une bonne interprétation c'est le ciel qui vous tombe sur la tête est une métaphore usée, mais qui correspond bien au

choc profondément mutatif qui peut tout changer de votre vision de vous-même et vous débarrasser, d'un coup, d'une terrible souffrance.

La vie se recomposa autour de moi et reprit peu à peu sa forme vivante. Je sus que je ne mourais pas, enfin pas tout de suite et comme tout le monde. Il fallait reconstruire, cesser d'être la bonne fille. *Oser haïr, prendre, rejeter… enfin, se préférer.*

Et comme le disait une de mes patientes, « le chic de la vie revint ! ». Ses couleurs, son goût et ses saveurs inimitables, ses rires, et l'envie d'aimer à nouveau. Mais de manière différente.

On aura compris que ce livre n'aurait pas été ce qu'il est si, il y a bien longtemps, je n'avais eu à traverser moi-même cet étrange passage initiatique pour devenir moi-même. Alice est aujourd'hui au pays des merveilles, et c'est moi. Ce « savoir » sur la dépression ne vient donc pas d'une expertise universitaire acquise dans les livres – encore qu'elle soit fort utile – mais d'une expérience personnelle. De la traversée singulière d'un passage de la vie, bien accompagné.

Qu'on me pardonne donc d'enfreindre la règle, si c'est pour la bonne cause. Et pour dire que comme il y a une raison à nos émotions, il y a une raison à la dépression. Cherchez-la, là où elle est. Dans votre inconscient. Ce n'est pas parce qu'il n'existe pas d'explication rationnelle ou visible *ici et maintenant** que celle-ci n'existe pas.

Prenez le temps qu'il faut. Donnez-vous le temps de cette parenthèse indispensable dans le *vite* de la vie. Acceptez le rythme régulier des séances, le temps de tout dire, l'investissement financier. Saisissez, à travers cette crise, l'opportunité de faire une pause. Investissez ce sas de décompression. Atterrissez ! Il y a, au bout de ce terrifiant tunnel – où se distinguent, enfin sans fards, la vie et la mort, la fragilité humaine, la précarité du vivant et son

extrême ténacité, l'indicible de certaines expériences humaines –, le retour du bonheur tel que vous ne l'avez jamais connu avant.

Ce livre ne prétend pas explorer la totalité des formes cliniques de la dépression (il existe des formes dont l'origine est organique : certains médicaments, certaines maladies, certains changements hormonaux s'accompagnent de syndromes dépressifs) ni donner le mode d'emploi de la guérison, car celui-ci n'existe pas, et cela fait partie des premières découvertes que vous ferez : même si l'aide existe, on ne peut compter que sur soi-même, et chacun doit chercher sa voie à travers son histoire consciente et inconsciente.

Il y a souvent à l'origine de la dépression un secret de famille[1], parfois un traumatisme dû à des mauvais traitements, parfois encore une *dette d'amour* impossible à rembourser. Il faut savoir que la violence et la gravité d'un traumatisme n'ont rien à voir avec sa cause. Il y a des traumatismes que l'on juge terrifiants et qui sont pourtant fort bien vécus. Alors que parfois, un détail tout bête, passé presque inaperçu, peut être à l'origine de conséquences terribles.

J'ai écrit ce livre pour vous assurer qu'une dépression traversée en étant bien accompagné(e) est une aventure intérieure formidable qui ouvre la porte de possibles inconnus jusqu'alors. Car nul n'échappe à son histoire, et pour paraphraser le poète Pierre Loti, qui disait à la mort de sa mère « ma mère m'ouvre », la dépression – qui est une forme de renaissance* – vous ouvre au monde, à la vie, au bonheur d'être retrouvé.

1. Voir à ce sujet Philippe Grunberg, *Le secret*, Grasset, 2005.

Rendez-vous avec vous-même

➤ ***Quel est le plus ancien souvenir dont votre mémoire a gardé la tracé ?***

La dépression est un rendez-vous important avec soi-même. Mettez-vous au calme et fermez les yeux ; et pour commencer à faire connaissance avec vous-même et à retrouver votre histoire, répondez à la question suivante :

Quel est le plus ancien souvenir dont votre mémoire a gardé la trace ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Vous avez essayé de faire cet exercice, mais aucun souvenir ancien n'est revenu à votre mémoire. Ne désespérez pas ! Asseyez-vous dans un endroit calme et fermez les yeux. Transportez-vous mentalement dans votre chambre d'enfant. Laquelle ? Peu importe ! Entrez dans cette chambre par la porte et regardez les murs. De quelle couleur sont-ils ? Et la fenêtre, où est-elle ? Et le petit lit, et celui de vos frères et sœurs, où sont-ils ? Souvenez-vous de l'endroit où étaient les autres pièces de la maison (la cuisine, la chambre de vos parents, etc.).

Plus difficile : souvenez-vous de l'odeur de votre chambre d'enfant. De celle de l'appartement.

Si cette chambre est relativement récente (chambre d'étudiant), reprenez votre voyage à rebours dans les différentes chambres d'enfant que vous avez occupées, jusqu'à la plus ancienne.

Voilà, vous y êtes ! Vous constaterez que vous avez une mémoire vivante beaucoup plus grande que vous ne le pensiez.

Écrivez ci-dessous vos souvenirs :

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....